



J+S-Kids: Einführung Synchronschwimmen - Lektion 1

Spannung

Autorin

Daniela Torre, J+S-Kids Expertin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 90 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
Gruppengrösse 6-10
Kursumgebung Hallenbad 1-2 Bahnen
Sicherheitsaspekte

Zielsetzungen/Lernziele

Spannungsaufbau / Grundspannung automatisieren

Hinweise

Die erhöhte Grundspannung ist für die Kinder nicht natürlich. Es braucht viel Zeit und viele verschiedene Übungen, um die Grundspannung zu verbessern und zu automatisieren. Bei Kindern mit schwacher Rumpfmuskulatur ist darauf zu achten, dass sie keine Fehlhaltungen einnehmen und die Übungen lieber richtig, wenn auch nicht sehr lange ausführen. Bei Partnerübungen sollten immer zwei zusammen sein, welche ca. gleich gross und gleich schwer sind. Ansonsten wird es schwierig die Übungen korrekt auszuführen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Begrüssung, vorstellen der Lektion	Kreis	Keines
5'	Hüpfen an Land mit gegenseitigem Ball zuspielen	Kreis (je nach Anzahl Kinder, mehrere Kreise)	Wasserball
7'	Auf Zehenspitzen stehen und umher gehen. - bei 1x Klatschen auf den Boden sitzen - bei 2x Klatschen in die Höhe springen - bei 3x Klatschen eine Pirouette machen	Wildes Durcheinander	Keines

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Partnerübung zu zweit. Ein Kind liegt auf dem Rücken, das andere steht bei den Füßen und hebt diese auf Hüfthöhe an. Das Kind am Boden muss sich so fest spannen, bis es wie ein Brett in der Luft ist. Dann kann das stehende Kind abwechslungsweise ein Fuss loslassen. Dabei sollte das liegende Kind die Haltung halten können. Kinder wechseln nach 2' die Rolle		Keines
5'	Gleiche Übung. Doch jetzt liegen die Kinder am Boden nebeneinander in einer Reihe und geben sich während der Übung einen leichten Ball weiter. So ist ihre Aufmerksamkeit auf den Ball gerichtet aber trotzdem sollten sie ihre Haltung behalten können. Die selbe Übung kann mit anderen Gegenständen erschwert werden (schwerer Ball, Becken mit Wasser, etc.)	Mädchen liegend nebeneinander	Bälle
10'	Einschwimmen, verschiedene Stilarten, dem Können der Kinder angepasst. Eventuell auch ein Spiel im Wasser (Fangis), falls die Kinder noch nicht gut schwimmen können.	Hintereinander auf einer Bahn	Keines



10'	Grundspannung: Die Kinder haben die Füße auf dem Rand und versuchen die richtige Wasserlage einzunehmen (alle Körperteile sind an der Oberfläche, möglichst flache Wasserlage). Zu korrigieren sind: Wasserlage, Fusshaltung, Knie, Schulter- und Kopfhaltung. Korrigieren nicht nur verbal, sondern den Kindern physisch zeigen, wie die richtige Haltung sein sollte.	Füße auf dem Rand, Kinder nebeneinander	Keines
10'	Spannung. Die Kindern nehmen ein Brett unter die Hüfte und versuchen sich vom Rand zu lösen und mit Ein- und Auswärtsbewegungen fuss- oder kopfwärts voran zu kommen.	Auf einer Bahn	Schwimmbrett / Pro Kind eines
10'	Spannung: Die Kinder nehmen eine Petflasche (5dl, zusammengedrückt in der Mitte) zwischen die Füße und versuchen in der selben Rückenlage vorwärts zu kommen.	Auf einer Bahn	Petflaschen 5dl / pro Kind eine
15'	Spannung – Entspannung: Die Kinder versuchen sich zu spannen und bei 1x Klopfen müssen sie sich so schwer machen wie ein Stein, bis sie zu Boden gehen. Bei 2x klopfen machen sie eine Baumstammrolle. Bei 3x klopfen nehmen sie die Hände über den Kopf.	Wild verteilt	Keines
15'	Ein Kind ist ganz gespannt und ca. 3-5 Kinder befinden sich darunter und heben es auf Kommando in die Luft und gehen so ein bisschen umher.		Keines

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Wasserwiderstand: Abstossen vom Rand in gestreckter Haltung mit langem Gleiten. Gleiche Übung ohne gestreckte Haltung oder mit geöffneten Beinen/Armen.	Nebeneinander. Achtung: Abstand halten, damit sie nicht in einander schwimmen	Keines
10'	Spiel: Zeitunglesen. Die Kinder dürfen die Wartehaltungen selbst bestimmen. Es muss jedoch Spannungselemente enthalten (Arme/Beine/Ganzkörper)	Wild verteilt	Keines